

# Coronavirus și sarcina

**Felicitări pentru sarcina dvs.! Este posibil să aveți un sentiment de nesiguranță privind modul în care coronavirusul (COVID-19) vă poate afecta pe dvs., copilul și sarcina dvs. Această broșură rezumă riscurile COVID-19 în timpul sarcinii, sfaturile cheie de urmat în timpul sarcinii și ce trebuie făcut dacă credeți că aveți simptome de COVID-19.**

## Riscurile COVID-19 în timpul sarcinii

Pentru majoritatea femeilor, infecția cu COVID-19 în timpul sarcinii va duce la o boală ușoară, asemănătoare gripei - fără nicio dovadă că sarcina crește probabilitatea ca femeile să se infecteze. Nu există dovezi că femeile însărcinate este mai probabil să contracteze COVID-19. Cu toate acestea, studii recente au arătat că atât internarea în spital, cât și bolile severe sunt mai frecvente la femeile însărcinate (comparativ cu cele care nu sunt însărcinate), în special după 28 de săptămâni de sarcină. Femeile din grupurile etnice asiatice și de culoare, precum și cele cu anumite afecțiuni medicale subiacente au și ele probabilitate crescută de a dezvolta boli severe. Moașa sau medicul obstetrician (medicul care monitorizează sarcină) va discuta cu dvs. privind riscul individual și vă va planifica îngrijirea în consecință.

## Sfaturi cheie în timpul sarcinii

- Cel mai eficient mod de a te proteja de daunele cauzate de COVID-19 este să fii vaccinat.
- Se crede că „noile variante” ale COVID-19 sunt mai infecțioase și conduc la boli mai severe la femeile însărcinate. Din aceste motive, poate doriți să adoptați o abordare mai precaută în ceea ce privește distanțarea socială, acoperirea feței și spălarea mâinilor dacă intrați în afara grupului dvs. de locuire în comun. Pentru informații actualizate, vizitați <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/social-distancing/what-you-need-to-do/> sau întrebați moașa comunității dvs..
- Spălați-vă pe mâini regulat și purtați măști faciale atunci când plecați de acasă - asigurați-vă că gura și fața dvs. sunt acoperite.
- Păstrați distanța față de orice persoană care are simptome de COVID-19.
- Rămâneți activă și hidratată pentru a reduce riscul cheagurilor de sânge.
- Mâncați o dietă sănătoasă; luați suplimente cu acid folic și vitamina D.
- Participați la toate programările și ecografiile prenatale, cu excepția cazului în care vi se cere să stați acasă în auto-izolare din cauza simptomelor COVID-19, a testului recent pozitiv pentru COVID-19, a contactului cu o persoană cunoscută pozitivă cu COVID sau din cauza restricțiilor de carantinare.
  - *Discutați cu moașa dvs. dacă trebuie să reprogramați o întâlnire din motivele de mai sus.*
- Contactați nr. de telefon Triaj Maternitate 0118 322 7304 dacă sunteți îngrijorată în ceea ce vă privește pe dvs. sau pe copilul dvs. nenăscut.

- Dacă ați fost informată că vă aflați într-un grup cu risc ridicat și vi s-a recomandat să vă protejați, **vă rugăm să informați moașa comunității despre acest lucru**. Este important să avertizați personalul spitalului cu privire la riscul crescut dacă sunteți internată la spital.
- Vă recomandăm să faceți vaccinul împotriva gripei de iarnă, cu excepția cazului în care există motive întemeiate să nu faceți acest lucru; discutați-le cu medicul de familie, moașa sau obstetricianul.

### **Ce să faceți în cazul în care aveți simptome de COVID-19**

- Dacă credeți că simptomele dvs. sunt ușoare și puteți încheia o propoziție fără să trebuiască să vă opriți să respirați, vă rugăm să sunați la nr. de telefon Triaj Maternitate **0118 322 7304**. Moașa de la Triaj se va ocupa ca un medic să vă sune înapoi pentru a vă evalua simptomele și a decide împreună cu dvs. dacă aveți nevoie de o evaluare suplimentară. Majoritatea femeilor vor fi suficient de bine pentru a rămâne acasă; în această circumstanță, veți fi contactată zilnic pentru a ne asigura că starea dvs. se îmbunătățește.
- **Dacă rămâneți fără respirație, sunați la 111 sau 999.**

**Este important să solicitați sfatul medicului cât mai curând posibil dacă aveți îngrijorări cu privire la dumneavoastră sau la copilul nenăscut.**

### **Programările prenatale dacă vă aflați în autoizolare**

- Nu participați la nicio programare prenatală sau ecografie dacă trebuie să rămâneți acasă izolată din cauza simptomelor COVID-19, dacă ați fost testată pozitiv sau în urma unei călătorii în străinătate, ori dacă împărțiți locuința cu cineva aflat în carantină din cauza călătoriei.
- Pentru a reprograma întâlnirile cu moașa comunității, vă rugăm să sunați la 0118 322 8059. Dacă vi se cere să lăsați un mesaj, vă rugăm să faceți acest lucru și echipa comunității vă va suna a doua zi.
- Dacă trebuie să mergeți la spital pentru o ecografie, vă rugăm să sunați la 0118 322 7279. Echipa vă va informa dacă este sigur să întârziați ecografia.

**Vă rugăm să rețineți că deplasările în străinătate vă pot afecta accesul la maternitate sau asistență medicală, deoarece vi se cere să intrați în carantină la întoarcere.**

### **Reducerea riscului de COVID-19 în spital**

Luăm toate măsurile de precauție pentru a menține pe toată lumea în siguranță, dar avem nevoie de ajutorul și sprijinul dvs.:

- Cerem tuturor femeilor însărcinate și partenerilor lor să facă teste de flux lateral de două ori pe săptămână în timpul sarcinii și înainte de întâlnirile față în față
- Am redus numărul de persoane care vin la spital oferind programări virtuale, atunci când este cazul
- Organizăm programările într-un mod care să reducă numărul de persoane din sălile de așteptare.
- Toată lumea este obligată să poarte o mască facială și să urmeze o igienă strictă a mâinilor.
- Paturile și scaunele sunt spațiate pentru a permite distanțarea socială.

Compassionate

Aspirational

Resourceful

Excellent

- Au fost instituite sisteme unidireționale.
- Testarea COVID-19 pentru toți cei care sunt internați la spital și izolarea celor care sunt pozitivi.

## Testarea COVID-19 la internarea în spital

Serviciul medical NHS Anglia recomandă ca toți cei care stau în spital să fie testați pentru COVID-19:

- Dacă mergeți la spital pentru o procedură planificată, vi se va trimite o programare la o unitate de testare înainte de procedura dvs.
- Dacă internarea dvs. este neplanificată sau din cauza travaliului, vi se va recolta un exsudat COVID-19 ca parte a procedurii de internare.

Cunoașterea rezultatelor testului COVID-19 vă ajută pe dvs. și pe echipa care se ocupă de sarcina dvs. să vă planifice îngrijirea pentru a vă menține în siguranță pe dvs., pe bebelușul dvs., pe familia dvs. și pe cei din jurul dvs. Cercetările au constatat că nu toți cei care poartă virusul se simt rău. **Este deosebit de important în mediul spitalicesc ca toată lumea să ia toate măsurile de precauție posibile pentru a reduce răspândirea virusului.**

## Parteneri care asistă la naștere

A avea o persoană de sprijin prezentă în timpul travaliului este foarte important pentru majoritatea femeilor. Dacă partenerul dvs. care trebuie să asiste la naștere are simptome de COVID-19, a fost testat recent pozitiv pentru COVID-19 sau este obligat să se autoizoleze din alte motive (de exemplu, contactul recent cu o persoană infectată), atunci nu vă va putea sprijini în timpul travaliului sau a internării dvs. în spital. În timpul sarcinii, poate fi util să vă planificați partenerul care asistă naștere „de rezervă”, dacă este necesar.

## Vaccinarea împotriva COVID-19 în timpul sarcinii și alăptării

Vaccinarea împotriva COVID-19 este sigură și recomandată cu tărie în timpul sarcinii. Acest lucru se datorează faptului că femeile și copiii lor nenăscuți sunt considerați ca având riscuri suplimentare de complicații semnificative ale Covid. Decizia de a vă vaccina în timpul sarcinii va fi a dvs. Colegiul Regal al Obstetricienilor și Ginecologilor și Colegiul Regal al Moașelor au realizat un pliant informativ despre beneficiile și posibilele riscuri ale vaccinării (un link către aceste site-uri web poate fi găsit la sfârșitul acestui prospect); acestea sunt rezumate mai jos:

- **Peste 200.000 de femei au primit în siguranță vaccinul împotriva Covid-19 în timpul sarcinii, fără probleme de siguranță**
- Primirea a două doze de vaccin este aproape 100% eficientă în prevenirea internării în spital cu Covid pentru femeile însărcinate. Este chiar mai eficient decât la persoanele care nu sunt însărcinate.
- Covid-ul provoacă nașteri de feți decedați la 1 din 100 de femei care suferă de el. Covid crește de 3 ori riscul ca un copil să se nască prematur. Una din zece femei cu Covid în sarcină are nevoie de terapie intensivă,
- Vaccinurile nu conțin Coronavirus viu sau ingrediente dăunătoare femeilor însărcinate sau copiilor lor. Spre deosebire de alte medicamente, vaccinul nu poate trece la copil și nu îi poate afecta dezvoltarea pe termen lung. Vaccinul nu trece prin laptele matern, care produce anticorpi de protecție împotriva infecției cu Covid pentru bebeluș atunci când este alăptat.



## Resurse suplimentare despre COVID-19 și sarcină

- Mum and Baby app
- Site-ul web al Colegiului Regal al Moaşelor ([www.rcm.org.uk](http://www.rcm.org.uk))
- Site-ul web Colegiului Regal al Obstetricienilor și Ginecologilor ([www.rcog.org.uk](http://www.rcog.org.uk))
- Reading Maternity Voices Partnership ([www.readingmaternityvoices.org.uk/](http://www.readingmaternityvoices.org.uk/)) or ([www.facebook.com/ReadingMVP](https://www.facebook.com/ReadingMVP))
- Website-ul NHS: [www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/](http://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/)
- Mâncatul sănătos și suplimentele cu vitamine în sarcină: <https://www.rcog.org.uk/globalassets/documents/patients/patient-information-leaflets/pregnancy/pi-healthy-eating-and-vitamin-supplements-in-pregnancy.pdf>
- Broșură de informare despre resursele utile: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity---antenatal-resource-guide.htm>
- Resurse privind hrănirea copilului care are COVID-19: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-and-infant-feeding-resources.htm>
- [www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk/coronavirus)
- Fișă informativă privind utilizarea vaccinărilor Covid-19 în timpul alăptării și sarcinii: [www.hifn.org/covid-interim](http://www.hifn.org/covid-interim)
- Întrebări frecvente cu privire la COVID-19 și sarcină: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-faq.htm>
- Coronavirus: Planificați-vă nașterea: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-planning-your-birth.htm>
- Coronavirus: Informații pentru părinți privind copiii nou-născuți: <https://www.royalberkshire.nhs.uk/patient-information-leaflets/maternity-covid-19-info-for-parents-of-newborns.htm>

## Numere de contact și întrebări

Dacă aveți întrebări sau doriți să ne contactați, vă rugăm să folosiți numărul de mai jos

- Triaj Maternitate: 0118 322 7304
- Call Center Maternitate: 0118 322 8964 (selectați opțiunea 1)
- Biroul moaşelor comunității: 0118 322 8059
- Ecografie Maternitate: 0118 322 7279

Pentru a afla mai multe despre Trustul nostru vizitați [www.royalberkshire.nhs.uk](http://www.royalberkshire.nhs.uk)

**Vă rugăm să ne întrebați dacă aveți nevoie de aceste informații în altă limbă sau format.**

S Fleming, Consultant MW (Maternitate), februarie 2021

Modificat: Noiembrie 2021

Compassionate

Aspirational

Resourceful

Excellent

Următoarea revizuire scadentă la: februarie 2023